

Cuánto tiempo tenés que dejar la carne en el horno para que salga jugosa

27/02/2025



Uno de los mayores desafíos a la hora de cocinar carne al horno es lograr que quede jugosa y sabrosa sin que se seque demasiado.

Muchos creen que 30 minutos está bien para que la carne quede cocida, otros sostienen que mínimo debería estar una hora. Pero, ninguno de estos casos es el correcto.

Los expertos en cocina aseguran que el tiempo de cocción **va a depender de varios factores**, como el **tipo de carne**, el **grosor del corte** y la **temperatura del horno**.



El tiempo de cocción va a depender del tipo de carne y su grosor. (Foto: Freepik)

Ante esto, detallaron que para carnes como el **pollo** lo ideal es cocinarlo entre **20 a 30 minutos** a 180 °, pero siempre es recomendable verificar la temperatura interna, que debe alcanzar los 75 ° para asegurarse de que esté bien cocido y jugoso.

Por otro lado, las **carnes rojas** requieren tiempos de cocción específicos para mantener su jugosidad. Por ejemplo, el ojo de bife de grosor medio se hornea entre **15 y 20 minutos** a la misma temperatura de **180 °**. Para el **lomo de cerdo**, el tiempo ideal puede ser entre **30 y 45 minutos**, según el grosor de la pieza, y debe alcanzar los 70-75 °C para una cocción perfecta.



El pollo necesita estar de 20 a 30 minutos en el horno. (Foto: Freepik)

Un truco clave para no pasarse ni en tiempo ni en temperatura es **utilizar un termómetro de cocina**, ya que este te va a garantizar que la carne se cocine a la temperatura correcta, sin riesgo de que se seque.

Una vez fuera del horno, es recomendable **dejar reposar la carne durante unos minutos antes de cortarla**. Esto permite que los jugos se redistribuyan y se mantenga jugosa.

Cuánto tiempo hay que dejar la carne en el horno para que quede jugosa:

- **Pechuga de pollo:** 20-30 minutos a 180 °C, con una temperatura interna de 75 °C.
- **Carne vacuna:** 15-20 minutos a 180 °C, con una temperatura interna de 50-55 °C.

- **Lomo de cerdo:** 30-45 minutos a 180 °C, con una temperatura interna de 70-75 °C.

Fuente: TN